REGISTRIERUNG – REGISTRATION

WICHTIG – IMPORTANT – IMPORTANTE – IMPORTANT

Ihre Persönliche Registrierungs-Nummer:
Your personal registration number:
Votre numéro personel pour régistrer:
Il vostro numero personel per registerer:

www.chung-shi.de
info@chung-shi.de

Einführung

Easy Chi/Fun Chi Heartrate balance watch

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer neuen chung shi Herzfrequenzmonitor-Armbanduhr der Chi-Serie. Diese neueste Generation von chung shi Herzfrequenzmonitor-Armbanduhren gilt als Nonplusultra der Herzfrequenz-Überwachungstechnologie und zählt zu den kleinsten, präzisesten und bequemsten Produkten, die heute in dieser Kategorie erhältlich sind.

Ihre neue Armbanduhr der Chi-Serie ist trotz der leistungsstarken Funktionen, die normalerweise komplizierteren Einheiten vorbehalten ist, leicht zu bedienen und gibt Ihnen die Möglichkeit, sich mit viel Spaß zu bewegen. Anhand der Hauptfunktionenübersicht können Sie sich einen ersten Eindruck von der Funktionsweise Ihrer neuen Armbanduhr verschaffen. Versäumen Sie es jedoch nicht, die Abschnitte in dieser Bedienungsanleitung gründlich durchzulesen, damit Sie mit den Funktionen der Einheit eingehend vertraut werden.





FUNKTIONSWEISE VON HERZFREQUENZMONITOREN

Bei Ihrem neuen chung shi Herzfrequenzmonitor handelt es sich um eine ausgeklügelte Trainingshilfe für Athleten, mit der die Herzfrequenz mit 99% iger Genauigkeit gemessen werden kann. Qualitativ hochwertige Herzfrequenzmonitoren sind mit einem Brustgurt ausgestattet, der die elektrischen Signale erfaßt, die durch das Zusammenziehen des Herzens entstehen. Diese Informationen werden dann an die Uhr übertragen.

Jedesmal, wenn sich das Herz zusammenzieht, wird ein kurzes Radiosignal vom Brustsender an die Uhr gesendet. Die Uhr mißt die Zeit zwischen den eingehenden Signalen, filtert diese und errechnet den Mittelwert. Dann zeigt sie eine Herzfrequenzzahl auf der Anzeige an. Die Herzfrequenzanzeige wird alle paar Sekunden auf den neuesten Stand gebracht, um eine genaue Messung zu gewährleisten.

Zur Erzielung von möglichst genauen Herzfrequenzmessungen muß man sich unbedingt über bestimmte Situationen im klaren sein, in denen falsche Signale in das System eingegeben werden und die Herzfrequenzmessung ungenau wird.

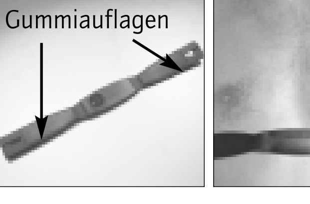
1. **Der Brustgurt sollte so fest wie möglich sitzen, ohne unbequem zu sein.** Wenn der Brustgurt nicht fest genug sitzt, kann es vorkommen, daß die Bewegungen zwischen dem Gurt und dem Körper falsche Signale verursachen, die von der Uhr als Herzschläge interpretiert werden. Die gilt insbesondere bei Aktivitäten mit Erschütterungseinwirkung, wie z.B. beim Laufen.
2. **Umweltfaktoren wie z.B. Hochspannungsleitungen, Heimalarmanlagen und Radiotürme können verhindern,** daß die Uhr ein Signal vom Sender empfängt. Ein Verlust des Herzfrequenzsignals und eine Herzfrequenzanzeige von Null weisen normalerweise auf solche Situationen hin. Das Problem ist vorübergehender Natur und endet, sobald Sie sich aus dem Störungsbereich hinausbewegen.
3. **Hin und wieder kann es vorkommen,** daß bei der Verwendung des Herzfrequenzmonitors in unmittelbarer Nähe von anderen Herzfrequenzmonitoren die Uhreneinheit nicht nur Signale von Ihrem sondern auch von anderen Sendern erfaßt. Dieses Phänomen nennt man "Crosstalk" (Kreuzkopplung). Beim Auftreten von Crosstalk wird eine sehr hohe Herzfrequenz oder eine Herzfrequenz von Null angezeigt, wenn die Herzfrequenzen kombiniert größer als 240 Schläge pro Minute ist. In diesem Fall achten Sie einfach auf ein wenig mehr Abstand zu den anderen Benutzern.
4. Manche Bekleidungsstoffe, insbesondere in trockenen Klimazonen, generieren starke statische Elektrizität. Diese statische Elektrizität kann das vom Sender kommende Signal stark beeinträchtigen, was sich durch sprunghafte Meßanzeigen bemerkbar macht. Mit der Zeit finden Sie sicher heraus, welche Kleidungsstücke ggf. dieses Problem verursachen. Manchmal hilft es, das fragliche Kleidungsstück vor dem Training mit einem im Handel erhältlichen Antistatikspray einzusprühen.

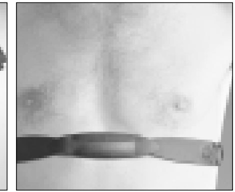
5. Wenn Sie Ihren Herzfrequenzmonitor auf einem elektrisch angetriebenen Trainingsgerät in einem Innenraum verwenden, ist es möglich, daß die Stromquelle des Geräts wie unter Punkt 2. oben beschrieben das Herzfrequenzsignal stört. Wenn Sie bei Ihrem Herzmonitor eine Fehlfunktion feststellen, versuchen Sie es am anderen Arm oder an einer anderen Stelle am Gerät, **bis Sie einen Bereich finden, an dem keine Interferenzen auftreten.**

   Sie haben mehr Freude an Ihrem chung shi Herzfrequenzmonitor, wenn Sie sich dieser Situationen bewußt sind und wissen, wie sich diese vermeiden lassen.

TRAGEN DES CHUNG SHI ALOE VERA BRUSTGURTS

Erstmalig wird beim chung shi Aloe Vera Brustgurt die Oberfläche mit Aloe Vera behandelt. Das macht den Gurt unvergleichlich hautfreundlich und ermöglicht einen optimalen Tragekomfort. Um die richtige Herzfrequenzanzeige sicherzustellen, muß der Brustsender befeuchtet und richtig eingestellt werden. Den hinteren Teil der Gummiauflagen rechts und links vom Hauptsendergehäuse mit Speichel oder EKG-Leitgel befeuchten. Kein Wasser, Sonnenöl und keine Feuchtigkeitscremes verwenden, da diese isolierend wirken und das Herzfrequenzsignal beeinträchtigen. Die Kunststofflaschen am Ende des Elastikgurts in den Löchern am Ende des Senders festdrücken und den Gurt so einstellen, daß der Sender wie in der Abbildung gezeigt unter dem Brustmuskel gut festsitzt.





1. Anwender mit starkem Brusthaarbewuchs haben unter Umständen Schwierigkeiten, Kontakt zwischen den Senderelektroden und der Haut herzustellen, wodurch die Einheit keine befriedigende Leistung erbringt. Daher ist es möglicherweise ratsam, den Brustbereich, auf dem der Sender aufliegt, zu rasieren.
2. In trockenen und kalten Klimazonen dauert es unter Umständen ein paar Minuten, bis die Elektroden weich sind und sich eine Schweißschicht zwischen dem Senderkontakt und der Haut bildet und für gute Leistung sorgt. Durch Befeuchten der Elektroden mit Speichel oder EKG-Leitgel läßt sich dieser Vorgang beschleunigen.

MERKMALE UND FUNKTIONEN

Auto Display
Zur Erleichterung der Uhrenbenutzung ändert das Auto Display-System automatisch die untere Informationszeile während des Trainings. Alle primären Trainingsanzeigen verfügen über diese Funktion, das heißt, Sie können die wichtigsten Informationen unmittelbar ablesen, ohne verschiedene Anzeigen durchgehen zu müssen.

Zone Graphic
Die Zone Graphic Anzeige bietet eine grafische Darstellung Ihrer Herzfrequenz innerhalb der aktuellen Zone. Behalten Sie Ihre Zone und die Zone Graphic Anzeige im Auge, um zielgerechter zu trainieren.

Active Graphic Kalorienzähler
Anhand der verbrauchten Kalorien können Sie Ihr Training sinnvoller messen. Armbanduhren der Chi-Serie errechnen Ihren Kalorienverbrauch nur dann automatisch, wenn sich Ihre Herzfrequenz in Ihren Trainingszonen (HIKING, WALKING & HEALTHY ZONE / FATBURNING, RUNNING & FITNESS ZONE sowie POWER, TRAINING & PERFORMANCE ZONE) befindet, wodurch ein genaueres Bild entsteht, in welchem Umfang Sie sich beim jeweiligen Training angestrengt haben.

3-Zonen-Programmierautomatik
chung shi bietet den ersten Herzfrequenzmonitor zur akkuraten Wiedergabe Ihres Fitnesstrainings. Leicht verständliche Trainingszonen helfen Ihnen dabei, das gewünschte Gesundheits- oder Fitnessprogramm auszuführen. Jede der einzelnen Zonen (HIKING, WALKING & HEALTHY ZONE / FATBURNING, RUNNING & FITNESS ZONE sowie POWER, TRAINING & PERFORMANCE ZONE) bringt Vorteile mit sich, und Sie brauchen keine umständlichen Berechnungen anzustellen, nur um entsprechend zu trainieren. Doch der größte Vorteil: Sie brauchen nur Ihre persönlichen Daten einzugeben, und schon stellt die Armbanduhr die Zonen automatisch für Sie ein.

Aloe Vera Brustgurt
Wie alle chung shi Herzfrequenzmonitor-Armbanduhren ist auch die neue chung shi Chi-Series für optimalen Komfort und ideale Leistung mit unserem exklusiven Aloe Vera Brustgurt ausgestattet. Die leitfähigen Gummiauflagen nehmen das Herzfrequenzsignal Ihres Körpers auf und bewegen sich unabhängig von der eigentlichen Sendereinheit. Auf diese Weise können sich die Auflagen frei mitbewegen, wodurch ein ununterbrochener Hautkontakt gewährleistet ist.

Real Time Memory – NUR Fun Chi
chung shi ist wieder einmal führend in der Branche. Die Fun Chi Herzfrequenzmonitor-Armbanduhr ermöglicht die Anzeige Ihrer in jeder Zone verbrachten Zeit sowie die durchschnittliche Herzfrequenz während Ihres Trainings. Sie können zusehen, wie sich der Speicher in Realzeit mit Daten füllt, und den Speicher dann später lesen. Keine verborgenen Speicherfunktionen mehr!



GRUNDLEGENDES ZU EASY CHI UND FUN CHI

Weitere Informationen über Auto Display und Zone Graphic.

MODUSTASTE (MODE) – Bringt die Uhr zur nächsten Modusanzeige. Durch 2 Sekunden langes Drücken wird auf die Einstellfunktionen (Set) zugegriffen.

Die **ZONE GRAPHIC** Anzeige macht deutlich, in welchem Segment Ihrer aktuellen Zone Sie jeweils trainieren. Je mehr Grafiksegmente zu sehen sind, desto näher sind Sie der nächsthöheren Zone.

USE Taste (Nur Fun Chi) – Startet und stoppt den Chronographen und stellt dann den gesamten Speicher zurück, wenn diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt wird.

Außerdem können damit die **Real Time Memory** Anzeigen durchgegangen werden.

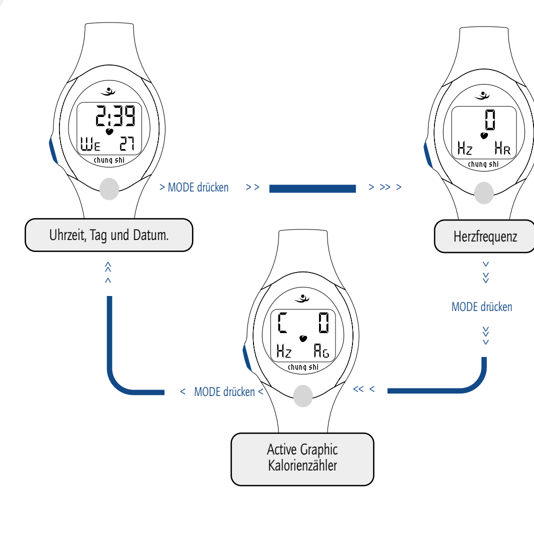
AUTO DISPLAY – KEIN SIGNAL
Wenn Sie den Brustgurt nicht tragen, zeigt die **Auto Display** Anzeige der **Easy Chi** und **Fun Chi** links Ihre Zielzone und rechts die Modusanzeige an. Sie können also auf allen Trainingsmodusanzeigen sehen, wo Sie sich befinden.

AUTO DISPLAY – SIGNAL EMPFANGEN!
Wenn Sie den Brustgurt ordnungsgemäß angelegt haben, ändert sich die **Auto Display** Anzeige der **Easy Chi** und **Fun Chi** automatisch und zeigt links Ihre aktuelle Zone und rechts Ihre Herzfrequenz (Prozent des Maximalwerts) an. Auf allen Trainingsmodusanzeigen können Sie die wichtigsten Informationen unmittelbar ablesen!

AUTO DISPLAY MELDUNGEN:

Hz = Hiking, Walking & Healthy Zone	**Hr** = Herzfrequenzmodus	**Lo** = Herzfrequenz unter der gesunden Hz
Fz = Fatburning, Running & Fitness Zone	**Ag** = Active Graphic Kalorienzählmodus	**Hi** = Herzfrequenz über PZ (Maximum neu einstellen)
Pz = Power, Training & Performance Zone	**Cr** = Cronograph - Nur Fun Chi	**XX%** = Aktuelle Herzfrequenz als Prozentsatz des Maximalwerts

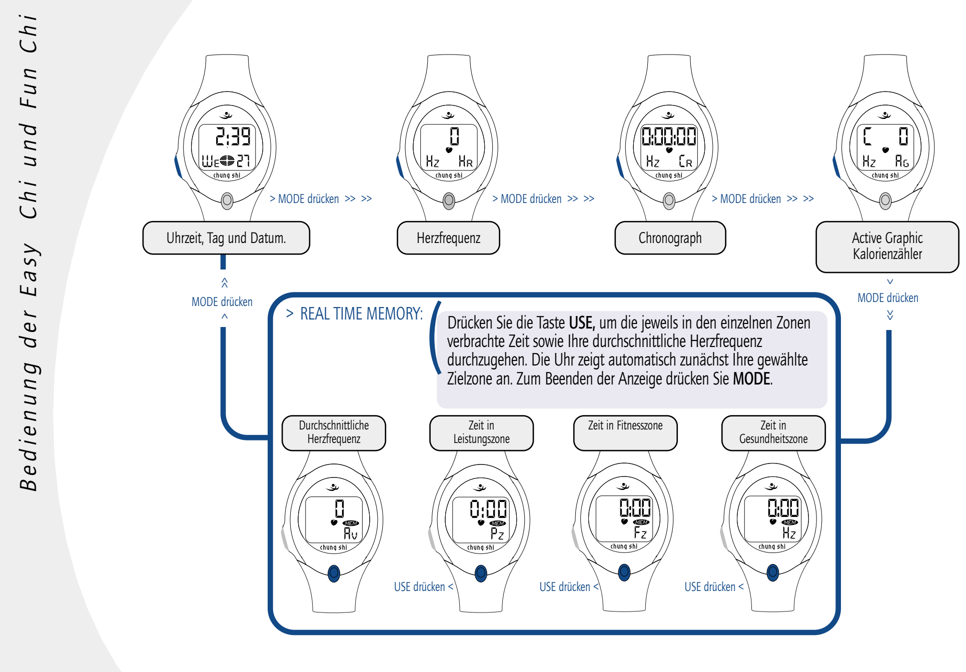
HAUPTFUNKTIONEN DER EASY CHI



> > > HILFE-HINWEIS:

Easy Chi: Da die **Auto Display** Funktion auf allen Trainingsanzeigen Aufschluss über Ihre Zone und Herzfrequenz gibt, können Sie in fast jeder Anzeige trainieren und wissen stets, wie es um Ihre Herzfrequenz und Trainingszone bestellt ist.

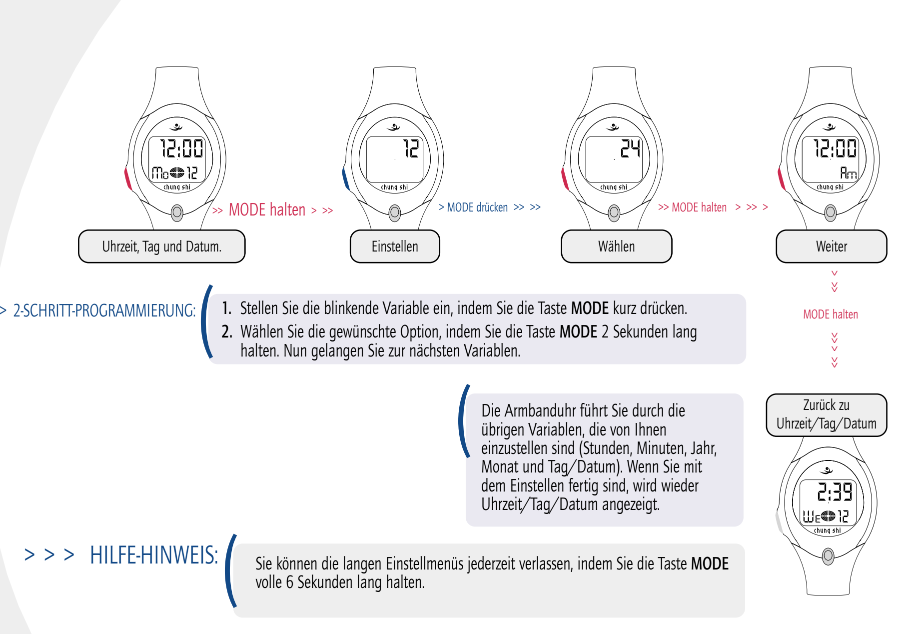
HAUPTFUNKTIONEN DER FUN CHI



> REAL TIME MEMORY:

Drücken Sie die Taste **USE**, um die jeweils in den einzelnen Zonen verbrachte Zeit sowie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz durchzugehen. Die Uhr zeigt automatisch zunächst Ihre gewählte Zielzone an. Zum Beenden der Anzeige drücken Sie **MODE**.

EINSTELLEN DER ZEIT (TIME) BEIM EASY CHI



> 2-SCHRITT-PROGRAMMIERUNG:

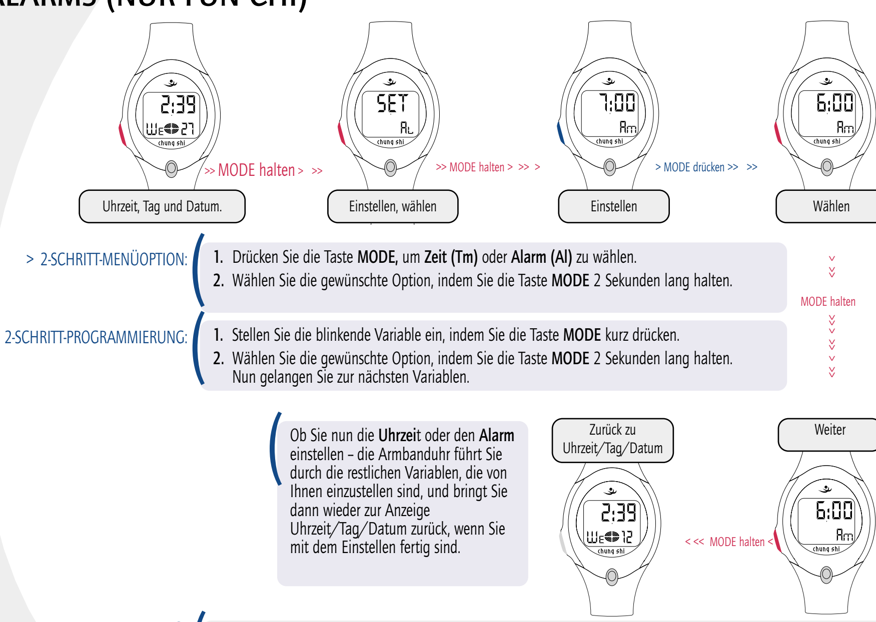
1. Stellen Sie die blinkende Variable ein, indem Sie die Taste **MODE** kurz drücken.
2. Wählen Sie die gewünschte Option, indem Sie die Taste **MODE** 2 Sekunden lang halten. Nun gelangen Sie zur nächsten Variablen.

Die Armbanduhr führt Sie durch die übrigen Variablen, die von Ihnen einzustellen sind (Stunden, Minuten, Jahr, Monat und Tag/Datum). Wenn Sie mit dem Einstellen fertig sind, wird wieder Uhrzeit/Tag/Datum angezeigt.

> > > HILFE-HINWEIS:

Sie können die langen Einstellmenüs jederzeit verlassen, indem Sie die Taste **MODE** volle 6 Sekunden lang halten.

EINSTELLEN DER ZEIT UND DES TÄGLICHEN ALARMS (NUR FUN CHI)



> 2-SCHRITT-MENÜOPTION:

1. Drücken Sie die Taste **MODE**, um **Zeit (Tm)** oder **Alarm (Al)** zu wählen.
2. Wählen Sie die gewünschte Option, indem Sie die Taste **MODE** 2 Sekunden lang halten.

> 2-SCHRITT-PROGRAMMIERUNG:

1. Stellen Sie die blinkende Variable ein, indem Sie die Taste **MODE** kurz drücken.
2. Wählen Sie die gewünschte Option, indem Sie die Taste **MODE** 2 Sekunden lang halten. Nun gelangen Sie zur nächsten Variablen.

Ob Sie nun die **Uhrzeit** oder den **Alarm** einstellen – die Armbanduhr führt Sie durch die restlichen Variablen, die von Ihnen einzustellen sind, und bringt Sie dann wieder zur Anzeige Uhrzeit/Tag/Datum zurück, wenn Sie mit dem Einstellen fertig sind.

> > > HILFE-HINWEIS:

Fun Chi: Um Ihren täglichen Alarm anzuzeigen, zu aktivieren oder zu deaktivieren, halten Sie die Taste **USE** gedrückt, während Sie sich in der Anzeige Uhrzeit/Tag/Datum befinden. Ihre Alarmeinstellung wird angezeigt, und das Alarmsymbol schaltet sich ein und aus.

EINSTELLEN PERSÖNLICHER DATEN



> 2-SCHRITT-MENÜOPTION:

1. Drücken Sie die Taste **MODE**, um **Zielzone (Tz)** oder **persönliche Daten (da)** zu wählen.
2. Wählen Sie die gewünschte Option, indem Sie die Taste **MODE** 2 Sekunden lang halten.

MODE halten

> 2-SCHRITT-PROGRAMMIERUNG:

1. Stellen Sie die blinkende Variable ein, indem Sie die Taste **MODE** kurz drücken.
2. Wählen Sie die gewünschte Option, indem Sie die Taste **MODE** 2 Sekunden lang halten. Nun gelangen Sie zur nächsten Variablen.

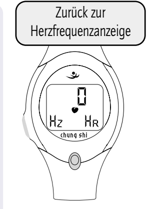
> HILFE-HINWEIS:

Die Uhr fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters, Geschlechts und Gewichts auf und zeigt dann die anhand Ihrer persönlichen Daten errechnete maximale Herzfrequenz (Mx) an. Sie können die Berechnung nur übergeben, wenn Ihnen Ihre tatsächliche maximale Herzfrequenz bekannt ist.

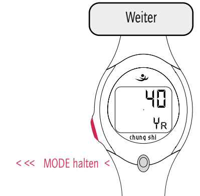
Wenn die **Easy Chi** und **Fun Chi** auf 24-Stunden-Modus eingestellt wurde, erfolgt die Gewichtsanzeige der persönlichen Daten automatisch in Kilogramm.

Die Uhr führt Sie dann durch die restlichen Variablen (Geschlecht und Gewicht), die von Ihnen einzustellen sind. Ihre Trainingszonen und maximale Herzfrequenz wird automatisch eingestellt, und die Uhr kehrt zur Herzfrequenzanzeige zurück, wenn Sie mit dem Einstellen fertig sind.

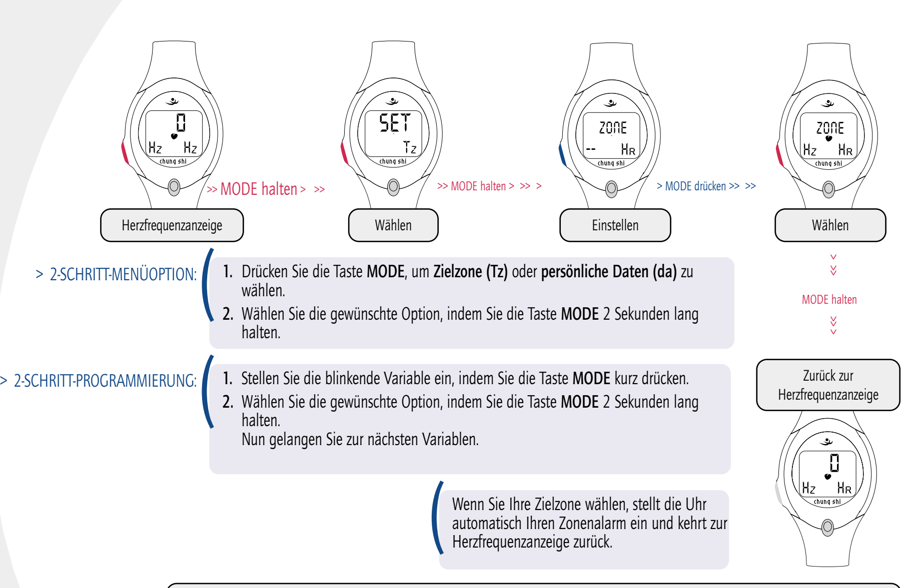
Zurück zur Herzfrequenzanzeige



Weiter



EINSTELLEN DER ZIEL-ZONE BEI EASY CHI UND FUN CHI



> 2-SCHRITT-MENÜOPTION:

1. Drücken Sie die Taste **MODE**, um **Zielzone (Tz)** oder **persönliche Daten (da)** zu wählen.
2. Wählen Sie die gewünschte Option, indem Sie die Taste **MODE** 2 Sekunden lang halten.

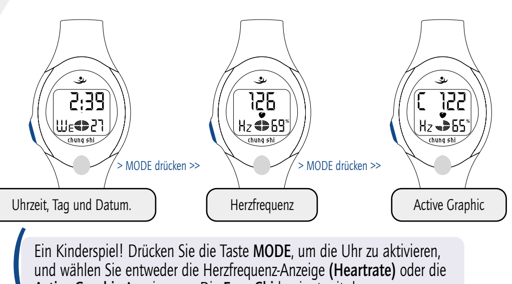
> 2-SCHRITT-PROGRAMMIERUNG:

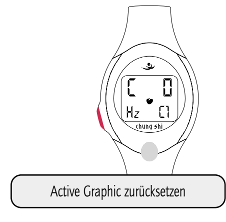
1. Stellen Sie die blinkende Variable ein, indem Sie die Taste **MODE** kurz drücken.
2. Wählen Sie die gewünschte Option, indem Sie die Taste **MODE** 2 Sekunden lang halten.
   Nun gelangen Sie zur nächsten Variablen.

Wenn Sie Ihre Zielzone wählen, stellt die Uhr automatisch Ihren Zonenalarm ein und kehrt zur Herzfrequenzanzeige zurück.

WEITERE INFORMATIONEN ÜBER ZONENEINSTELLUNGEN:
Hiking, Walking & Healthy Zone ist die Gesundheitszone – für gute allgemeine Fitness.
Fatburning, Running & Fitness Zone ist die Fitnesszone – sobald Sie sich gestärkt fühlen, können Sie Ihre Fitness verbessern.
Power, Training & Performance Zone ist die Leistungszone – zum Erzielen optimaler Fitness (VORSICHT!)
"–" zeigt an, dass Ihr Zonenalarm und der Warnton auf **AUS** geschaltet sind.
Bitte lesen Sie den Abschnitt mit **Trainingshinweisen** in dieser Bedienungsanleitung, ehe Sie Ihre **Zielzone** wählen.

TRAINIEREN MIT DEM EASY CHI





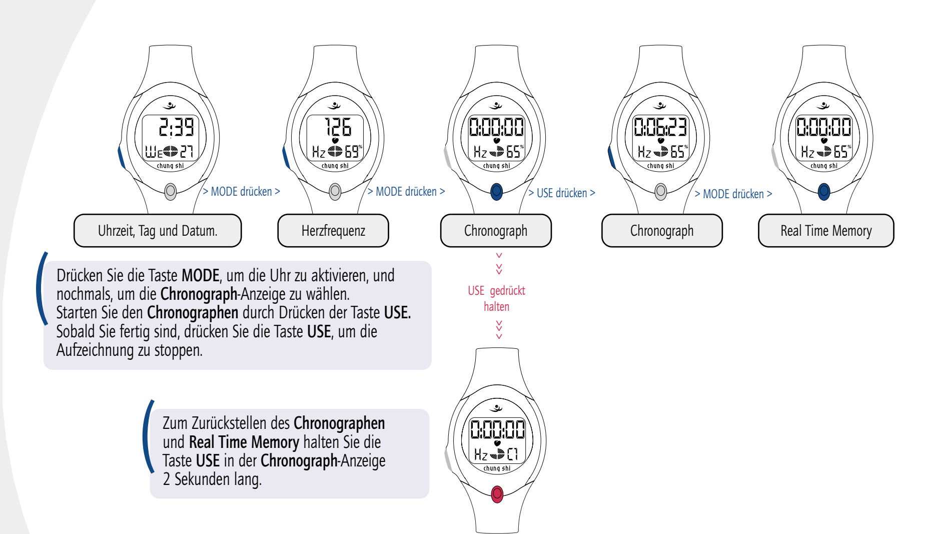
Ein Kinderspiel! Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Uhr zu aktivieren, und wählen Sie entweder die Herzfrequenz-Anzeige **(Heartrate)** oder die **Active Graphic** Anzeige aus. Die **Easy Chi** beginnt mit dem Kalorienzählen, sobald Sie Ihre Gesundheitszone erreicht haben.

Zurückstellen des **Active Graphic** durch 2 Sekunden langes Halten der Taste **MODE** in der **Active Graphic** Anzeige.

> > > HILFE-HINWEIS:

Sie können Ihre **Zielzone** jederzeit ändern - selbst während des Trainings.

TRAINIEREN MIT DEM FUN CHI



Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Uhr zu aktivieren, und nochmals, um die **Chronograph**-Anzeige zu wählen.
Starten Sie den **Chronographen** durch Drücken der Taste **USE**.
Sobald Sie fertig sind, drücken Sie die Taste **USE**, um die Aufzeichnung zu stoppen.

Zum Zurückstellen des **Chronographen** und **Real Time Memory** halten Sie die Taste **USE** in der **Chronograph**-Anzeige 2 Sekunden lang.

> > > HILFE-HINWEIS:

Sie können Ihre **Zielzone** jederzeit leicht ändern – selbst während des Trainings.

WARNUNGEN UND VORSICHTSHINWEISE

WARNUNG Bei den chung shi Herzfrequenzmonitoren handelt es sich um ein Hilfsmittel zur Unterstützung von Trainings- und Fitneßprogrammen. Lassen Sie sich vor Beginn jedes Trainingsprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen und besprechen Sie mit ihm Ihr Trainingsvorhaben.

VORSICHT chung shi Herzfrequenzmonitoren sind technisch ausgeklügelte Präzisionsinstrumente. chung shi empfiehlt, die Batterie in der Uhreneinheit nur von einem Juwelier oder qualifizierten chung shi Techniker auswechseln zu lassen, um kontinuierlich ordnungsgemäße Funktion und Wasserbeständigigkeit zu gewährleisten. Durch falsches Einsetzen der Batterien besteht Gefahr, daß die Uhr beschädigt wird.

VORSICHT chung shi Herzfrequenzmonitoren sind bis zu einer Tiefe von 20 Metern wasserbeständig. Das heißt, beim Duschen und Schwimmen dringt kein Wasser in die Einheit ein. Um zu gewährleisten, daß die Einheit wasserbeständig bleibt, drücken Sie bitte auf keine der Tasten, solange die Einheit feucht ist oder sich unter Wasser befindet. Andernfalls ist nicht auszuschließen, daß Wasser in die Einheit eindringt.

HINWEIS FÜR ALLE BENUTZER Hochspannungsleitungen, Heimalarmanlagen, Autos, Fernsehgeräte, Mikrowellen, Traingingsgeräte und sonstige Produkte können Interferenzen verursachen, die die Übertragung der Herzfrequenzinformationen vom Brustgurt zur Uhreneinheit vorübergehend beeinträchtigen. Störungen dieser Art sind normalerweise nur vorübergehender Natur und lassen sich im allgemeinen durch größere Distanz zur Störungsquelle ausschalten.

HINWEIS FÜR SCHWIMMER Bei Verwendung der Herzfrequenzmonitoren im Wasser können aus verschiedenen Gründen Störungen auftreten. Zunächst einmal besteht Gefahr, daß die Chemikalien in einem Swimming Pool oder das Salz im Meerwasser einen Kurzschluß am Brustgurt verursachen, der die Erfassung von Herzschlägen verhindert. Als zweites verursacht der Wasserwiderstand beim Schwimmen öfter, daß sich der Brustgurt bewegt oder von der Haut löst, wodurch das Erfassen der Herzfrequenz erschwert wird.

HINWEIS FÜR SCHRITTMACHERTRÄGER Obgleich eine Beeinträchtigung von Schrittmachern durch den Herzfrequenzmonitor ausgeschlossen ist, empfehlen wir dringend, Ihren Arzt oder Kardiologen zu befragen, ehe Sie dieses Produkt verwenden oder mit einem Fitneßprogramm beginnen.

PFLEGE UND WARTUNG

Bei Ihrem chung shi Herzfrequenzmonitor handelt es sich um ein elektronisches Präzisionsinstiument. chung shi empfiehlt, Wartungs- und Instandsetzungsarbeiten von einem Juwelier, Uhrmacher oder sonstigem qualifizierten Fachmann ausführen zu lassen.

STETS den chung shi Sender nach jedem Gebrauch in warmem Wasser spülen.

KEINESFALLS den chung shi Sender auf Metallflächen legen, da hierdurch die Lebensdauer der Batterie u.U. verkürzt wird.

KEINESFALLS den chung shi Sender oder Empfänger in einen Behälter aus Kunststoff oder aus sonstigem nicht atmungsfähigen Material aufbewahren.

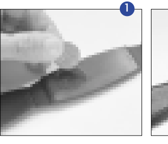
KEINESFALLS auf die Tasten des chung shi Empfängers drücken, wenn die Einheit feucht ist oder sich unter Wasser befindet. Sowohl der Empfänger als auch der Sender sind wasserbeständig, jedoch **NICHT** absolut wasserdicht.

DIE BATTERIE IM BRUSTGURT

BATTERIEGRÖSSE

CR2032 Lithiumzelle, 3 Volt

Der chung shi AloeVera Brustgurt ist mit einer auswechselbaren Batterie ausgestattet. Die Batterielebensdauer des AloeVera Brustgurts beträgt über 2500 Stunden.







AUSWECHSELN DER BATTERIE IM SENDER

1. Entfernen Sie die Batteriekappe an der Rückseite des Brustgurts, indem Sie sie mit einer Münze um eine Vierteldrehung in entgegengesetzter Uhrzeigerrichtung aufdrehen.
2. Nehmen Sie die alte Batterie heraus. Legen Sie eine neue Batterie mit der positiven (+) Seite nach oben in den Brustgurts ein.
3. Bringen Sie die Batteriekappe wieder an und ziehen Sie diese durch Drehen um eine Vierteldrehung in Uhrzeigerrichtung wieder fest.

HINWEIS Achten Sie darauf, daß sich der kleine Gummi-O-Ring im chung shi AloeVera Brustgurt befindet, damit die Einheit wasserdicht bleibt.

FUNKTIONEN UND TECHNISCHE DATEN

Uhrenfunktionen

- Tageszeit – 12- oder 24-Stunden-Format
- Tag/Datum mit 50-jährigem Kalender – Automatische Errechnung des korrekten Wochentages für die Jahre 2000 bis 2049
- 24-stündiger täglicher Alarm – In 5-Minuten-Schritten programmierbar.

Herzfrequenzfunktionen

- Sofortige Herzfrequenz – EKG-akkurate Herzfrequenz von 30 - 240 Schlägen pro Minute (BPM).
- 3 automatisch programmierte Trainingszonen – Je nach maximaler Herzfrequenz/persönlichen Daten.
- Realzeit-Trainingszonen-Display – Sofortige Anzeige der Trainingszone, in der Sie derzeit trainieren.
- **NUR Fun Chi** - Zielzonenalarm – Ein Signalton weist darauf hin, wenn Sie sich außerhalb der gewählten Trainingszone befinden.
- **NUR Fun Chi** - Zeit in Zielzone (Tz)/ Anzeige der durchschnittlichen Herzfrequenz–Leicht abrufbare Realzeitanzeige der Zeit, die Sie in jeder Target Zone verbracht haben, sowie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz. Abruf jederzeit während Ihres Trainings.
- Prozent der maximalen Herzfrequenz – Sofort-Anzeige des aktuellen Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz.

Timing/Trainingsfunktionen

- **NUR Fun Chi** - Chronograph - 10-Stunden-Chronograph.

Speicherfunktionen

- **NUR Fun Chi** - In jeder Zielzone (Tz) verbrachte Gesamtzeit (Real Time Memory).
- **NUR Fun Chi** - Durchschnittliche Herzfrequenz für jede Chronographen-Sitzung (Real Time Memory).

Sonstige Funktionen

- Active Graphic Kalorienzähler - eine Einzelzahldarstellung der Leistung, die Sie während eines Trainings erbracht haben.

TECHNISCHE DATEN

Transmitter

5,3 kHz Übertragungssystem

Batterietyp – CR2032 3V Lithium

Batterielebensdauer – 5000 Stunden

Betriebstemperatur – -10° C bis 50° C

Uhreneinheit

Batterietyp – CR2032 3V Lithium

Batterielebensdauer – mindestens 1 Jahr

Betriebstemperatur – -10° C bis 50° C

WEITERE FUNKTIONEN

Leistungsbereiche

- Tageszeit – 12- oder 24-Stunden-Format mit 1-Minuten-Auflösung und Sekundenzähleranimation.
- **NUR Fun Chi** – Täglicher Alarm – 24 Stunden mit 5-Minuten-Auflösung
- Kalender – 50 Jahre, 2000 - 2049
- Herzfrequenzanzeige – 30 - 240 Schläge pro Minute (BPM)
- **NUR Fun Chi** - durchschnittliche Herzfrequenzanzeige – 30 - 240 BPM
- Maximale Herzfrequenz – 100 - 240 BPM
- Altersanzeige – 10 - 99 Jahre
- Gewichtsanzeige – 27 - 227 kg
- **NUR Fun Chi** - Trainingszeit (Chronograph) – 9 h, 59 m, 59 s – 1-Sekunden-Auflösung

HERSTELLERGARANTIE

Diese Garantie räumt dem Käufer gewisse Rechte ein. Je nach Landesgesetz hat der Käufer unter Umständen andere Rechte.

ME & Friends AG gewährt hiermit dem Erstkäufer für das von chung shi gekaufte Produkt **ab dem Kaufdatum vierzig (40) Monate Garantie** gegen Material- und Herstellungsmängel. Gemäß dieser Garantie ist **ME & Friends AG** lediglich zu Reparatur und Auswechseln des Teils bzw. der Teile verpflichtet, die bei Inspektion der Einheit Material- oder Herstellungsmängel aufweisen. Die von der Garantie abgedeckten Modelle weisen unter Umständen unterschiedliche Komponenten auf. Es liegt im alleinigen Ermessen von **ME & Friends AG**, defekte Teile zu reparieren oder auszuwechseln.

Die hierin aufgeführten Garantien gelten anstelle jedweder anderer Garantien, einschließlich der stillschweigenden Garantie für Handelsfähigkeit und/oder Eignung für einen bestimmten Zweck.

ME & Friends AG behält sich das Recht zur Änderung der Produktspezifikationen ohne Ankündigung vor.

www.chung-shi.de

HERZZONEN-FITNESS- UND BALANCETRAINING

Einige Hinweise, ehe Sie mit Ihrem Trainingsprogramm beginnen

1. Lesen Sie die Bedienungsanleitung Ihres neuen chung shi Herzfrequenzmonitors sorgfältig durch. Ihr neuer Herzfrequenzmonitor verfügt über zahlreiche Funktionen, die Sie bei Ihrem Bewegungsprogramm unterstützen sollen.
2. Wir empfehlen, vor Beginn jedes neuen Bewegungsprogramm einen "Belastungstest" bei Ihrem Arzt durchzuführen und nur nach Zustimmung des Arztes mit dem Bewegungsprogramm zu beginnen. Bei diesem Test wird zudem Ihre "maximale Herzfrequenz" bestätigt.
3. Die Fitnessforschung hat sich in den letzten Jahren rapide verändert. Das Sprichwort "Ohne Fleiß kein Preis" trifft heute nicht mehr unbedingt zu. Unzählige Fitness-Spezialisten haben Programme entwickelt, mit deren Hilfe "ganz normale Leute" gemäß den jeweiligen Bedürfnissen und Fähigkeiten ihre Fitness verbessern können. Obgleich Sie mit den Informationen in dieser Broschüre die ersten Schritte in Richtung Fitness unternehmen können, empfehlen wir dringend, mit Hilfe eines qualifizierten "persönlichen Trainers" ein Trainingsprogramm auszuarbeiten und durchzuführen. Persönliche Trainer sind über die meisten Fitness-Studios, in den Gelben Seiten unter FITNESS oder im Internet zu finden.

Beginnen Sie mit der Überwachung Ihrer Herzfrequenz
Tragen Sie zu Anfang einfach Ihren Herzfrequenzmonitor einige Stunden lang, damit Sie einen Einblick erhalten, wie die Einheit funktioniert. Sehen Sie das blinkende Herz vorn auf dem Monitor? Das ist Ihr Herzschlag.

Legen Sie gleich morgens nach dem Aufwachen Ihren Herzfrequenzmonitor an und notieren Sie sich die Zahlenanzeige – dies ist Ihre "HERZFREQUENZ IN RUHESTELLUNG."

Sehen Sie sich Ihre Herzfrequenz mitten am Tag an, beim entspannten Sitzen. Das ist Ihre "NORMALE HERZFREQUENZ".

Achten Sie beim Ausüben verschiedener Tätigkeiten darauf, wie sich die Zahlen verändern. Nach einigen Stunden bekommen Sie das Gefühl dafür, wie Ihr Herz auf verschiedene Aktivitäten reagiert. Je länger Sie Ihren Monitor tragen, desto besser verstehen Sie, wie der Monitor, und Ihr Körper, funktionieren.

Wie Sie FIT und BALANCED werden.
"Belastung" ist der Schlüssel zu Fitness. (Belastung ist nicht gleich maximale Intensität!) Fitness hängt vom Umfang der körperlichen Belastung ab. Häufigkeit, Intensität und Dauer des Trainings spielen hierbei eine wichtige Rolle.

HÄUFIGKEIT – Wie oft Sie trainieren.

INTENSITÄT – Wie intensiv Sie trainieren.

ZEIT – Wie lange Sie trainieren.

Hiking, Walking & Healthy Zone ist die Gesundheitszone **(Hz)**
Fatburning, Running, & Fitness Zone ist die Fitnesszone **(Fz)**
Power, Training & Performance Zone ist die Leistungszone **(Pz)**

HERZZONEN-FITNESS- UND BALANCETRAINING

chung shi Trainingsbroschüre

Alle drei Faktoren sind Komponenten der "körperlichen Belastung". Die jüngste Forschung zeigt, dass von diesen 3 Faktoren "Intensität" der wichtigste Faktor ist. Und hier kann Ihr neuer Herzfrequenzmonitor helfen. Mit seiner Unterstützung findet man die Intensität seines Fitnesstrainings am besten heraus. Interessanterweise versuchen die meisten Leute, allzu intensiv zu trainieren. Je nach Zielsetzung lassen sich durch langsamere Fortschritte unter Umständen bessere Ergebnisse erzielen. Gleichermaßen gilt: Je leichter Sie es sich zu Anfang machen, desto größer die Chance, dass Sie nach einer gewissen Zeit weiterhin regelmäßig Fitnesstraining betreiben. Wenn man zu stark oder zu oft trainiert, so kann das leicht zu "Burnout" oder Verletzungen führen, die verhindern, dass Fitnessübungen ein regelmäßiger Bestandteil Ihres Lebens werden.

MEHR ÜBER ZIELZONEN (TARGET ZONEN)
Ihre chung shi Herzfrequenzmonitor-Armbanduhr der Chi-Serie errechnet automatisch Ihre maximale Herzfrequenz anhand Ihres Alters, Geschlechts und Gewichts. Die Armbanduhr errechnet automatisch die drei Zonen, in denen Sie hier trainieren, und zeigt Ihre jeweilige Herzfrequenz als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz an. (Die Target Zonen basieren auf denselben Prozentsätzen). Möglicherweise haben Sie schon einmal etwas von ZIELHERZZONEN gehört, ehe Sie diese Anleitung gelesen haben. Leider gibt es keine universelle Zone und keinen bestimmten Herzfrequenzbereich, der für alle gleichermaßen vorteilhaft ist. Jeder Körper ist anders, und jeder hat ein anderes Fitness-/Trainingsziel. Zur Vereinfachung hat chung shi die nachfolgenden Zonen als sogennante "BALANCE ZONEN" bestimmt. Jede dieser Zonen ermöglicht eine individuelle Belastung während der Bewegung. Weiterhin bieten sie unterschiedliche Vorteile sowie Einsatzmöglichkeiten für verschiedene Bewegungsarten. Beim neuen Herzzonen-Training geht es um drei Zonen. Jede dieser Zonen trägt ihren Namen nach den Vorteilen, die das Training in der jeweiligen Zone mit sich bringt. Sie lauten:

HIKING, WALKING & HEALTHY ZONE:
50 - 70 % Ihrer Maximalherzfrequenz
Für leichtere Bewegungsarten wie Walking und Wandern oder während der Aufwärm- und Abkühlphase. **Ziel – Harmonie durch Bewegung.**

FATBURNING, RUNNING & FITNESS ZONE:
70 - 80 % Ihrer Maximalherzfrequenz
Im Anschluss an die Aufwärmphase beginnt der eigentliche Bewegungsteil. Ziel dabei ist, Fett zu verbrennen. Für Bewegungsarten wie Running, Aerobic und Radfahren mit mittlerer bis hoher Auslastung. **Ziel – Fitness durch Bewegung.**

POWER, TRAINING & PERFORMANCE ZONE:
80 - 100 % der maximalen Herzfrequenz
Diese Zone bedeutet maximale Auslastung Ihrer körperlichen Fitness. Innerhalb dieser Zone sollten Sie sich erst bewegen, wenn Sie davor bereits einige Zeit in der Fatburning, Running und Fitnesszonewaren. **Ziel – Leistung durch Bewegung.**

Wenn Sie frisch mit einem Trainingsprogramm beginnen, ist nur eine Zone für Sie wichtig: die Gesundheitszone. Ihr gesamtes Fitnesstraining findet in dieser Zone statt. Diese Gesundheitszone ist nicht nur für grundlegende Gesundheit maßgeblich, sie ist auch sehr sicher für alle, die derzeit nicht körperlich aktiv sind. Wenn Ihnen das Aktivsein nicht schwer fällt und die Gesundheitszone ein Leichtes für Sie ist, können Sie mit den zwei höheren Zonen weitermachen.

HERZZONEN-FITNESS- UND BALANCETRAINING

Jetzt sind Sie bereit. Mit dem chung shi Herzfrequenzmonitor der Chi-Serie haben alles, was Sie dazu brauchen, um mit Ihrem Fitness-Trainingsprogramm zu beginnen und den Weg zu einem gesünderen Leben einzuschlagen. Die Herzfrequenzmonitor-Armbanduhr errechnet automatisch Ihre maximale Herzfrequenz und Ihre drei Zielzonen (Tz).

Sie können gleich heute mit dem Fitnesstraining beginnen. Sie brauchen dabei lediglich darauf zu achten, wieviele Minuten Sie in Ihrer Zielzone (Tz) zugebracht haben (Ihr Herzfrequenzmonitor hilft Ihnen hierbei ebenfalls). Wenn Sie erst mit dem Fitnesstraining beginnen, fangen Sie mit 100 % in der Gesundheitszone an. Bleiben Sie mindestens 2 - 4 Wochen in dieser Zone. Wenn Ihnen die Gesundheitszone leicht fällt und Sie sich einer Herausforderung stellen möchten, versuchen Sie, 10 - 25 % Ihrer Gesamttrainingszeit in der Fitnesszone zu verbringen.

Wenn Sie beispielsweise vier Tage die Woche 20 Minuten lang in der Gesundheitszone trainieren, stellen Sie einmal pro Woche die Zielzone auf Ihrem Monitor auf die Fitnesszone ein und trainieren Sie in dieser Zone. Das wären also 3 Tage in der Gesundheitszone und ein Tag (25 %) in der Fitnesszone. **So einfach ist das.**

Verlängern Sie allmählich die Zeitdauer, die Sie in der Fitnesszone trainieren, bis Sie Ihre gesamte Trainingszeit in dieser Zone verbringen. Dann ist es an der Zeit, einige Minuten in der Leistungszone zu trainieren, sofern Sie dies wünschen. Für die meisten sind jedoch die Gesundheits- und Fitnesszone völlig ausreichend, um die gewünschten Fitnessvorteile zu erlangen.
Sie sollten sich an das folgende Format halten, wobei es keine Rolle spielt, in welcher Zone Sie trainieren.

Aufwärmen – Die ERSTEN 10 - 15 Minuten Ihres Trainings leichte Aktivität. Dies sollte bei Herzfrequenzen erfolgen, die unter der Zone liegen, die Sie für Ihr Haupttraining vorgesehen haben.

Training – Mindestens 20 Minuten in Ihrer gewählten Zielherz-frequenzzone.

Abkühlen – Die LETZTEN 10 - 15 Minuten Ihres Trainings leichte Aktivität. Dies sollte bei Herzfrequenzen erfolgen, die unter der Zone liegen, die Sie für Ihr Haupttraining vorgesehen haben.

Beispiel-Fitnesstraining zum Anfang
Hier einige Beispiel-Fitnessübungen zum Anfang, doch denken Sie daran: Wir empfehlen, einen qualifizierten Trainer zu Rate zu ziehen und mit ihm gemeinsam ein Trainingsprogramm auszuarbeiten, das Ihren Bedürfnissen, Zielen und Fähigkeiten gerecht wird.

ERSTE ÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER

Häufigkeit – 3 mal wöchentlich mit mindestens einem Ruhetag zwischen jedem Training.

Aufwärmen – 10 - 15 Minuten bei oder etwas über Ihrer normalen Herzfrequenz (Gehtempo).

Hiking, Walking & Healthy Zone ist die Gesundheitszone **(Hz)**
Fatburning, Running, & Fitness Zone ist die Fitnesszone **(Fz)**
Power, Training & Performance Zone ist die Leistungszone **(Pz)**

HERZZONEN-FITNESS- UND BALANCETRAINING

chung shi Trainingsbroschüre

Training – 20 Minuten in Ihrer Gesundheitszone. Verlängern Sie die Zeitdauer, die Sie in Ihrer Gesundheitszone trainieren, jede Woche um 5 Minuten, bis Sie sich dabei wohl fühlen, 45 Minuten in der Zone zu trainieren.

Abkühlen – 10 - 15 Minuten bei oder etwas über Ihrer normalen Herzfrequenz (Gehtempo).

FÜR FORTGESCHRITTENE

Sobald Sie 45 Minuten in Ihrer Gesundheitszone verbringen können.

Häufigkeit – 4 mal die Woche - montags, mittwochs, freitags und samstags.

Aufwärmen – 10 - 15 Minuten bei oder etwas über Ihrer normalen Herzfrequenz (Gehtempo).

Training montags und freitags – 45 Minuten in Ihrer Gesundheitszone.

Training mittwochs und samstags – Die ersten 15 Minuten in Ihrer Gesundheitszone, danach 15 Minuten in Ihrer Fitnesszone, danach weitere 15 Minuten in Ihrer Gesundheitszone. Verlängern Sie die Zeit in Ihrer Fitnesszone allmählich und reduzieren Sie gleichzeitig die Zeit in Ihrer Gesundheitszone.

Abkühlen – 10 - 15 Minuten bei oder etwas über Ihrer normalen Herzfrequenz (Gehtempo).

FÜR TRAINIERTE

Sobald Sie sich 45 - 60 Minuten in der Fitnesszone für Fortgeschrittene wohl fühlen.

Trainingshäufigkeit – 5 mal pro Woche: montags, dienstags, mittwochs, freitags und samstags.

Aufwärmen – 10 - 15 Minuten bei oder etwas über Ihrer normalen Herzfrequenz (Gehtempo).

Training montags – 45 Minuten in der Gesundheitszone.

Training dienstags und samstags – 3 mal 10 Minuten in der Gesundheitszone, danach 5 Minuten in der Fitnesszone, danach 5 Minuten in der Leistungszone.

Training mittwochs und freitags – 15 Minuten in der Gesundheitszone, danach 30 Minuten in der Fitnesszone, danach 15 Minuten in der Gesundheitszone.

Abkühlen – 10 - 15 Minuten bei oder etwas über Ihrer normalen Herzfrequenz (Gehtempo).

Hiking, Walking & Healthy Zone ist die Gesundheitszone **(Hz)**
Fatburning, Running, & Fitness Zone ist die Fitnesszone **(Fz)**
Power, Training & Performance Zone ist die Leistungszone **(Pz)**